原生艺术绘画对心理健康促进的实践研究

聂淑玲 陈宇星

【仲恺农业工程学院　　广东省·广州市　　510220】

中文摘要：

本文通过SCL-90量表筛选出66名来自广东某高校的大学生为研究样本，以完全随机分配原则将其分为干预组33人和对照组33人。治疗前使用PANAS量表、SAS量表、艺术治疗效果他评量表对干预组进行评估，使用PANAS量表、SAS量表对对照组进行评估。对干预组进行18周的（团体辅导）绘画艺术治疗后，使用SCL-90量表、PANAS量表、SAS量表、艺术治疗效果他评量表对两组被试进行评估。通过对比分析前后测结果发现SCL-90量表因子分、SAS量表总分、PANAS量表分、艺术治疗效果他评量表总分均呈现出显著性差异，后测结果均优于前测结果，提示原生艺术绘画疗法能促进大学生心理健康。根据测试结果，围绕认知、情绪、社交三方面分析原生艺术绘画疗法促进大学生心理健康的具体体现，为研究大学生心理健康教育提供新途径。

中文关键词：原生艺术；绘画疗法；大学生心理健康；促进

基金项目：2021年度广东省高校思想政治教育课题《基于原生艺术的绘画疗法在大学生心理健康促进中的实践研究》，课题编号：2021GXSZ053。

“原生艺术（art burt）[1]”的概念由 Jean Dubuf fet 于 20 世纪 40 年代提出，他将原生艺术定义为“自发内心冲动甚至潜意识的驱使，突破常规的艺术”，也称“局外人艺术（outsider art)”，原生艺术的诞生为绘画应用在临床心理领域奠定了根础。“原生艺术治疗”是指有心理咨询师或者心理治疗师在场参与指导下，有理论指导的，以促进心理健康和精神康复为目标，有计划实施的心理治疗过程[2]。本文所指的“原生艺术绘画”疗法仍属于绘画艺术疗法的范畴。

在国外的心理健康研究中，艺术治疗概念最早由美国医生 Margaret Naumburgd 于 20 世纪 30 年代明确提出并创立。“Art Therapy”指绘画艺术治疗，即在心理治疗中以铅笔、水彩、油画等传统绘画工具进行绘画创作。而在国内的相关研究中，将“Art Therapy”统称为绘画艺术治疗、音乐艺术治疗、舞蹈艺术治疗、戏剧艺术治疗等的总称[3]。为避免对本文的绘画艺术治疗理解存在歧义，将对“Art Therapy”定义为绘画艺术治疗。不少研究表明原生艺术绘画对精神病患者的康复治疗效果显著,但其在大学生心理健康教育中的应用研究则处于缺失状态。本文尝试探讨原生艺术绘画疗法对大学生心理健康促进的效果。

1. 可行性分析

在国内艺术治疗成为近 20 年以来心理健康教育的、心理咨询与临床心理治疗的研究热点。绘画艺术治疗大部分领域应用在辅助精神治疗，或用于灾后心理干预，以及精神分裂、神经症等患者的心理工作[4]。本文立足于学界关于绘画艺术治疗已有的研究成果，始终围绕大学生心理育人的目标,尝试探讨原生艺术绘画治疗应用在大学生心理健康促进的可行性这个话题。一是原生艺术绘画疗法易于构建价值中立的治疗空间，规避考虑社会道德标准方面的问题;二是原生艺术绘画疗法具有容易被接受、程式简单以及降低自我防御意识的优势，易于构建轻松、平等的治疗空间；三是心理健康教育中，来访者常出现自身的情感无法用言语成功提取，导致咨询效果不佳。而原生艺术绘画疗法不受年龄、语言、认知能力、地点、环境的限制，它的灵活性适用于高校大学生开展心理健康教育；四是近年来绘画疗法成为了学界研究人文医疗模式的敲门砖，在大学生心理健康教育中更关注人的属性和本质。对原生

[1] 梅泽尔斯.原生艺术手册 [M].郭梅，沈颖，译.上海:上海大学出版社，2013.

[2] 李玲苑，黄婷.原生艺术绘画对男性精神病服刑人员治疗效果的研究[J].司法警官职业教育研究 ,2020 年 4 月 .

[3] 李焦迎娜，苏春景.近十年来国外艺术治疗研究的可视化分析及其对我国特殊教育的启示:基于 WoS 数据[J].中国特殊教育，2020(1):23-31.

[4] 冯莹,张浩.作为治疗的艺术:绘画艺术治疗的兴起与作用机制的探究[J].医学与哲学 ,2020 年 8 月 .

艺术疗法的推广研究具有一定的学术价值，对融合艺术学和心理学跨学科研究大学生的心理健康具有借鉴作用，对研究原生艺术绘画在心理健康治疗中的普适性和有效性提供可参考的理论依据。

2. 对象和方法

2.1 研究对象

66 名被试均来自广东高校的大学生。被试最小年龄为 18 岁，最大年龄为 22 岁，平均年龄为 20 岁。通过 SCL-90 量表测试学生的心理健康水平，以随机分配原则将被试分为干预组 33 人，对照组 33 人。

2.2 研究工具

本文以《SCL-90 自我评价量表》、《SAS 焦虑自评量表》、《正负性情绪量表（PANAS）》、《艺术治疗效果他评量表》对 2 组被试进行评估。

2.2.1 SCL-90 自我评价量表

此量表每一个项目均采用 1-5 级评分法，即没有（1 分）、轻微（2 分）、中度（3 分）、偏重（4 分）和严重（5 分）。主要从情绪、行为、习惯、人际交往、睡眠等多方面评定出被试在躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、对抗、恐怖、偏执、精神病和其他方面共 10 个维度。

2.2.2 SAS 焦虑自评量表

此量表每一项目均采用 1-4 级评分法，即很少（1 分）、有时（2 分）、经常（3 分）、持续（4 分）。主要评定出被试是否存焦虑这一情绪障碍。将各个项目的分数相加得出总分，按照中国常模结果，此量表标准分的分界值为 50 分，50—59 分为轻度焦虑，60—69 分为中度焦虑，70 分以上为重度焦虑。

2.2.3 PANAS 量表

此量表每一个项目均采用 1-5 级评分法，即几乎没有（1 分）、比较少（2 分）、中等程度（3 分）、比较多（4 分）和极其多（5 分）。主要评定出被试在正性情绪和负性情绪两个因子的得分。正性情绪分高代表被试精力充沛，处于快乐的状态，负性情绪分高代表被试自我感觉困顿，处于痛苦的状态。

2.2.4 艺术治疗效果他评量表

此量表采用邱鸿钟老师编制的艺术治疗效果他评量表。每一个项目均采用 1-5 级评分法。主要从开展绘画活动的时间、态度、情绪、主动性以及作品的表达性来评定出被试在绘

画过程中的行为变化，从绘画的主题、构图、线条、色调以及情绪评定绘画作品的情况[5]。绘画者活动状况评估和绘画作品变化评估这两个分量表得分范围分别为5-25分，将两个分量表的得分相加即为此量表的总分。此量表仅用于干预组，总分越高，表示原生艺术绘画疗法的效果越明显。

2.3 研究设计

以完全随机化对干预组和对照组开展前后测设计。第一，通过SCL-90量表筛选出66名研究样本，以完全随机分配原则将被试分为干预组和对照组。第二，治疗前使用PANAS量表、SAS量表、艺术治疗效果他评量表对干预组进行评估，使用PANAS量表、SAS量表对对照组进行评估。第三，对干预组进行18周的（团体辅导）绘画艺术治疗。第四，治疗后使用SCL-90量表、PANAS量表、SAS量表、艺术治疗效果他评量表对干预组进行评估，使用SCL-90量表、PANAS量表、SAS量表对对照组进行评估，进一步探讨原生艺术绘画疗法对大学生心理健康促进的实践效果。

3. 测试结果分析

3.1 原生艺术绘画治疗前的测试结果

在原生艺术绘画治疗前，均对两组被试开展SCL-90自我评价量表、SAS焦虑自评量表、PANAS量表的评估，对3份量表的评分进行独立样本t检验，分析结果显示两组间的各量表评分均不具有统计学意义（P＞0.05）。

3.2 原生艺术绘画治疗后SCL-90自我评价量表评分结果

干预组接受原生艺术绘画治疗后，均对两组被试进行SCL-90自我评价量表评分，并对干预组前后测评分进行配对样本t检验。结果（见表1）显示，治疗后干预组SCL-90量表的因子分明显低于对照组，差异具有统计学意义（P<0.05）。结果（见表2）显示，治疗后干预组SCL-90量表的因子分明显低于治疗前，差异均具有统计学意义（P<0.05）。

表1： 干预组与对照组SCL-90因子分比较

项目	组别(平均值±标准差)		t	p
	干预组(n=33)	对照组(n=33)		
躯体化	1.05±0.11	1.21±0.23	3.512	0.001**
强迫症状	1.32±0.34	1.68±0.60	3.087	0.003**
人际关系敏感	1.18±0.25	1.54±0.46	3.943	0.000**
抑郁	1.15±0.22	1.44±0.38	3.808	0.000**

[5] 广州中医药大学经济与管理学院原生艺术课题组.原生艺术治疗对服刑人员心理矫治的效果研究[J].中国监狱学刊，2020年 第5期.

焦虑	1.13±0.20	1.40±0.35	3.823	0.000**
敌对	1.08±0.15	1.33±0.37	3.527	0.001**
恐怖	1.13±0.16	1.29±0.30	2.667	0.010*
偏执	1.12±0.20	1.37±0.39	3.285	0.002**
精神病性	1.14±0.20	1.27±0.28	2.084	0.041*
其他	1.13±0.18	1.39±0.34	3.727	0.001**
总分	103.03±14.12	125.42±25.06	4.472	0.000**

* p<0.05 ** p<0.01

表 2： 干预组治疗前与治疗后 SCL-90 因子分比较

项目	时间(平均值±标准差)		t	p
	治疗前(n=33)	治疗后(n=33)		
躯体化	1.28±0.34	1.05±0.11	3.735	0.001**
强迫症状	1.78±0.50	1.32±0.34	4.473	0.000**
人际关系敏感	1.56±0.41	1.18±0.25	4.586	0.000**
抑郁	1.42±0.36	1.15±0.22	3.698	0.001**
焦虑	1.41±0.39	1.13±0.20	3.705	0.001**
敌对	1.42±0.59	1.08±0.15	3.25	0.002**
恐怖	1.38±0.41	1.13±0.16	3.25	0.002**
偏执	1.41±0.40	1.12±0.20	3.76	0.000**
精神病性	1.35±0.36	1.14±0.20	2.891	0.006**
其他	1.32±0.30	1.13±0.18	3.056	0.004**
总分	129.21±29.00	103.03±14.12	4.663	0.000**

* p<0.05 ** p<0.01

3.3 原生艺术绘画治疗后 SAS 焦虑自评量表评分结果

干预组接受原生艺术绘画治疗后，均对两组被试进行 SAS 焦虑自评量表评分，并对干预组前后测评分进行配对样本 t 检验。结果（见表 3）显示，治疗后干预组 SAS 量表总分明显低于对照组，差异具有统计学意义（P<0.05）。结果（见表 4）显示，治疗后干预组 SAS 量表总分明显低于治疗前，差异具有统计学意义（P<0.05）。

表 3： 干预组与对照组 SAS 总分比较

项目	组别(平均值±标准差)		t	p
	干预组(n=33)	对照组(n=33)		
SAS 量表总分	31.61±5.97	38.98±8.82	3.976	0.000**

* p<0.05 ** p<0.01

表 4： 干预组治疗前与治疗后 SAS 总分比较

项目	时间(平均值±标准差)		*t*	*p*
	治疗前(n=33)	治疗后(n=33)		
SAS 量表总分	37.55±5.55	31.61±5.97	4.186	0.000**

* p<0.05 ** p<0.01

3.4 原生艺术绘画治疗后 PANAS 量表评分结果

干预组接受原生艺术绘画治疗后，均对两组被试进行 PANAS 量表评分，并对干预组前后测评分进行配对样本 t 检验。结果（见表 5）显示，治疗后干预组正性情绪明显高于对照组，负性情绪明显低于对照组，差异均具有统计学意义（P<0.05）。结果（见表 6）显示，治疗后干预组正性情绪明显高于治疗前，负性情绪明显低于治疗前，差异均具有统计学意义（P<0.05）。

表 5： 干预组与对照组 PANAS 评分比较

项目	组别(平均值±标准差)		*t*	*p*
	干预组(n=33)	对照组(n=33)		
正性情绪	37.39±6.62	32.97±7.75	-2.493	0.015*
负性情绪	12.03±2.24	17.42±4.82	5.826	0.000**

* p<0.05 ** p<0.01

表 6： 干预组治疗前与治疗后 PANAS 评分比较

项目	时间(平均值±标准差)		*t*	*p*
	治疗前(n=33)	治疗后(n=33)		
正性情绪	33.67±6.84	37.39±6.62	-2.249	0.028*
负性情绪	16.88±6.07	12.03±2.24	4.303	0.000**

* p<0.05 ** p<0.01

3.5 原生艺术绘画治疗后艺术治疗效果他评量表评分结果

原生艺术绘画治疗前和后，均用艺术治疗效果他评量表对干预组进行评分，并对干预组前后测评分进行配对样本 t 检验。结果（见表 7）显示，治疗后干预组的绘画者行为评分、绘画作品评分、量表总分均高于治疗前，差异均具有统计学意义（P<0.05）。

表 7： 干预组治疗前与治疗后艺术治疗效果他评量表评分比较

项目	时间(平均值±标准差)		*t*	*p*
	治疗前(n=33)	治疗后(n=33)		
绘画者行为评分	12.58±1.71	16.03±2.27	-6.975	0.000**

绘画作品评分	12.00±2.02	15.79±2.27	-7.16	0.000**
量表总分	24.58±3.15	31.82±3.31	-9.099	0.000**

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

4. 讨论和研究

本部分根据上述的测试结果，围绕认知、情绪、社交三方面分析原生艺术绘画疗法促进大学生心理健康具体体现，为研究大学生心理健康教育提供新途径。

4.1 原生艺术绘画疗法显著提升大学生认知功能

研究原生艺术绘画疗法对大学生认知功能的影响，我们不妨先来厘清认知的概念。认知包括自我观察和自我评价两个环节。自我观察是对自己的感知、思维和意向等方面的觉察；自我评价则是对自己思维、行为及人格特征的了解与评估，是自我调节的重要条件[6]。根据上述的测试结果显示，经过18周原生艺术绘画治疗后，衡量大学生认知功能指标的SCL-90量表的感觉因子、思维因子、行为因子、PANAS量表的正性情绪因子以及负性情绪因子，测评得分全部均呈现出显著性差异。研究结果表明，原生艺术绘画疗法有效促进大学生整合认知功能。第一，绘画活动的创作过程本身就是一个认知过程。艺术心理学认为绘画是一种天然的表达自我潜意识的方式。原生艺术的原始、自然、本真为心理治疗师开展前后测绘画治疗提供了符合客观实际的真实来源。干预组被试在指导语下逐渐进入团体辅导，绘画过程产生了对自我的感知、思维以及意向的觉察，将自己的想法酣畅淋漓地表达在视觉图像中。原生艺术绘画疗法以“治疗”为目的，以绘画语言锻炼形象思维和想象力，以“绘画”为方式提高其认知水平。第二，绘画治疗为被试提供一个“现实”与“非现实”的空间，在这个空间中找到既是被试的内部现实，也是被试的外部现实。被试将内心情绪和感受投射到视觉图像中，模糊了内部现实与外部现实的界线，呈现既独立又联结的状态，将“自我观察”和“自我评价”表征为视觉隐喻。本文讨论的视觉隐喻强调是在原生艺术绘画治疗中用以表达和交流的视觉图像。谈及视觉隐喻，我们先厘清视知觉的概念。“视觉思维”由 Rudolf Arnheim 提出，视觉思维又称视知觉，有思维的一部分，也有感性的一部分。视觉的形成除了靠来自眼睛对对象的摄取功能外，还有视觉与对象直接接触的瞬间知觉判断，在知觉选择的过程中产生了新的意象，为知觉与思维搭建桥梁，将表象的现实与抽象的思维联系起来，这也是人

[6] 陈红艳.从心理韧性理论探析儿童自主性自我的形成与发展[J].黑龙江教育学院学报，2010年8月.

类的一种本能行为。被试被绘画活动激活了与情绪相关的感知觉活动，通过视知觉编码成视觉符号，成为绘画治疗中的视觉隐喻。心理治疗师直观地通过视觉隐喻了解被试内心的潜意识世界，完成心理治疗。原生艺术绘画治疗能降低干预组被试的自我防御意识，它比言语更容易接近心理内容。因此，在大学生群体中开展原生艺术绘画治疗能提升学生的认知水平。

4.2 原生艺术绘画疗法显著提升大学生情绪功能

本文通过观察前后测的数据变化，从《SCL-90 自我评价量表》、《SAS 焦虑自评量表》、《PANAS 正负性情绪量表》、《艺术治疗效果他评量表》多维度分析被试心理健康测评得分的差异，研究原生艺术绘画疗法能否有效促进大学生心理健康，区别于以往单一维度探析被试的心理健康。在经过 18 周原生艺术绘画治疗后，其 SCL-90 量表的情绪因子后测结果、SAS 焦虑自评量表后测结果、PANAS 量表负性情绪后测结果均呈现显著改善，提示原生艺术绘画疗法有效改善大学生情绪。这与国内外现有的研究结论一致。Reese 针对有情绪困扰的 5-12 岁儿童开展绘画治疗，研究绘画治疗对情绪表达的有效性[7]。Carolan 采用绘画治疗研究青春期有情绪困扰的青少年，研究表明绘画疗法有助于青少年表达自我情感[8]。Cameron 研究绘画治疗能有效干预老年人因年龄和疾病导致的死亡带来的负性情绪。其一，绘画活动的创作过程也是情绪表达过程。当心理治疗师遇到被试无法用言语成功表达自身的情感体验时，阻碍了心理治疗的开展。根据大脑两半球功能理论，音乐、绘画、情绪这些心理机能由大脑右半球控制，绘画活动有助于刺激大脑右半球掌控情绪，被试能够将内心压抑的冲突情绪全面、丰富地表露出来。其二，绘画活动的创作过程也是情绪释放过程。当今大学生的学习模式、社交模式和生活模式发生了明显的改变，传统的心理治疗难免使被试难以放下屏障，在心理治疗中有所顾忌。原生艺术自身符号性和价值中立性，帮助被试消除对心理治疗的抵触情绪，帮助被试与心理治疗师建立信任关系，帮助被试释放压抑的潜意识世界，减轻焦虑压力。其三，绘画活动的创作过程也是情绪干预过程。原生艺术绘画的内容为被试提供自我表达和自我发现的视觉隐喻，被试能将意识和无意识中的情绪表达出来。原生艺术绘画的形式能为被试构建一个原始、自然、本真的保护机制，通过此形式表达自我情绪。因此，原生艺术绘画疗法有效促进大学生改善情绪功能。

4.3 原生艺术绘画疗法显著提升大学生社交功能[9]

---

[7] REESE S H · Art therapy as a catalyst for affective expression with emotionally/behaviorally disturbed children in educational settings[M].MA:Ursuline College,1996.

[8] CAROLAN R.The effects of using self-created images on the quantity and level of self-disclosure in adolescents[M].EDD:University of San Francisco,1992.

[9] 孟沛欣.精神分裂症患者团体绘画艺术干预[J].心理学报，2005，37（3）:403-412.

来自于网络原住民的零零后大学生，在人际交往中经常出现不安、焦虑、恐惧的情绪，担心被他人关注或害怕成为焦点，甚至出现回避行为。本文针对大学生社交涉及的认知、情绪、行为、人际关系方面在上述《SCL-90 自我评价量表》、《SAS 焦虑自评量表》、《PANAS 正负性情绪量表》前后测的结果显示，被试的测评得分全部均呈现出显著性差异。研究结果表明，原生艺术绘画疗法有助于大学生提升社交功能。上文从自我观察和自我评价两方面论述原生艺术绘画疗法对被试认知的疗效显著，认知的显著提升也有助于社交的显著提升。首先，认知作为被试心理活动的决定因素，情绪和行为受制于认知，适应不良情绪和行为首先要适应不良认知。其次，心理咨询师通过绘画疗法帮助被试重新构建认知结构，被试被激活了与情绪相关的感知觉活动，以视知觉编码成视觉符号完成重新观察自己和评价自己的环节。在团体辅导过程中引导被试改变认知，改变非适应性行为，目的在于引导其适应不良情绪和行为并产生新情绪和行为，以原生艺术绘画疗法帮助被试养成有用的认知行为。再者，被试在平静、喜悦、愉快的保护空间中将人际交往的不安、焦虑、恐惧的情绪宣泄在视觉隐喻中，降低在人际关系中的冲突情绪。因此，在大学生群体中开展原生艺术绘画治疗能提升学生的社交能力。

综上所述，原生艺术绘画能有效促进大学生心理健康，这为大学生心理健康提供新视角和新途径。本文建立在前后测的实证研究探讨原生艺术绘画对大学生心理健康促进的效果，但仍有以下不足：一是本文研究团队的成员中既懂得心理学又懂得艺术学专业的人员严重缺乏，研究人员的专业性有待提高；二是本文仅抽取低年级学生为研究对象，此实践研究针对不同年龄段的大学生是否也有适用性有待探讨；三是本文研究未对结束治疗后的不同时间段形成跟踪记录，例如结束治疗后的第 1 个月、第 3 个月、第 6 个月等，原生艺术绘画疗法的持久性有待探讨。

5. 参考文献

[1] 梅泽尔斯.原生艺术手册 [M].郭梅，沈颖，译.上海:上海大学出版社，2013.

[2] 李玲苑，黄婷.原生艺术绘画对男性精神病服刑人员治疗效果的研究[J].司法警官职业教育研究 ,2020 年 4月 .

[3] 焦迎娜，苏春景.近十年来国外艺术治疗研究的可视化分析及其对我国特殊教育的启示:基于 WoS 数据[J].中国特殊教育，2020(1):23-31.

[4] 冯莹，张浩.作为治疗的艺术：绘画艺术治疗的兴起与作用机制的探究[J].医学与哲学 ,2020 年 8 月 .

[5] 广州中医药大学经济与管理学院原生艺术课题组.原生艺术治疗对服刑人员心理矫治的效果研究[J].中国监狱学刊 ,2020 年 第 5 期 .

[6] 陈红艳.从心理韧性理论探析儿童自主性自我的形成与发展[J].黑龙江教育学院学报 ,2010 年 8 月 .
[7] REESE S H . Art therapy as a catalyst for affective expression with emotionally/behaviorally disturbed children in educational settings[M].MA:Ursuline College,1996.
[8] CAROLAN R.The effects of using self-created images on the quantity and level of self-disclosure in adolescents[M].EDD:University of San Francisco,1992.
[9] 孟沛欣.精神分裂症患者团体绘画艺术干预[J].心理学报，2005，37（3）:403-412.

邮寄地址：广东省广州市海珠区华标涛景湾 E 栋 1809
联系电话：13926492644
联系人：招财猫